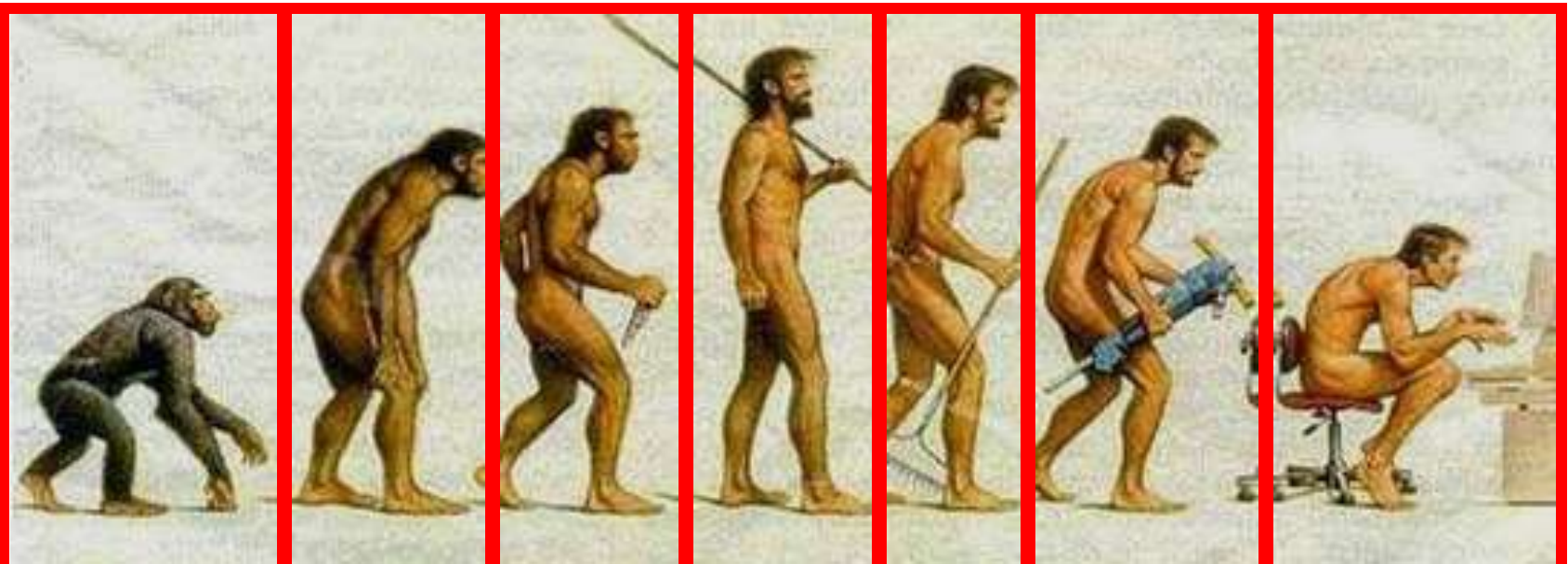




# Ergonomia

*Homo erectus* – *Homo habilis* – *Homo sapiens* –  
***Homo termino videns (?)***



**Somewhere, something went terrible wrong**

# Ergonomia

## Postos de trabalho com meios informáticos



- Posição (altura, inclinação e localização) do monitor relativamente ao operador
- A altura é correcta sempre que o antebraço assenta sobre a superfície de trabalho sem obrigar a uma elevação que provoque desconforto/dor ao nível dos ombros.

# Ergonomia

## Postos de trabalho com meios informáticos

### O monitor – inclinação

- É importante posicionar o monitor num **ângulo recto (90°)** relativamente à direcção do olhar do utilizador.



# Ergonomia

## Postos de trabalho com meios informáticos

### Periféricos –teclado(s)



# Ergonomia

## Postos de trabalho com meios informáticos

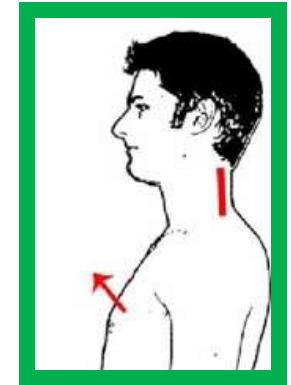
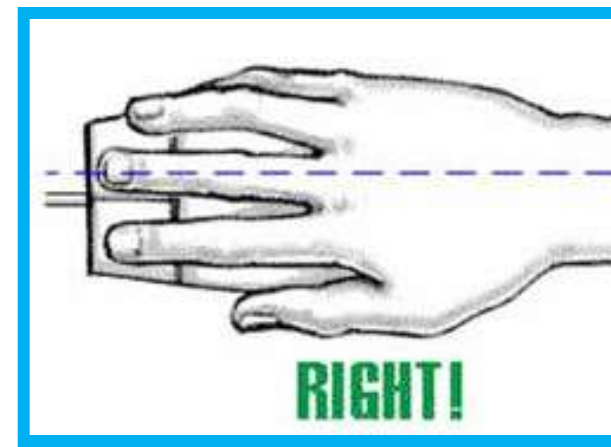
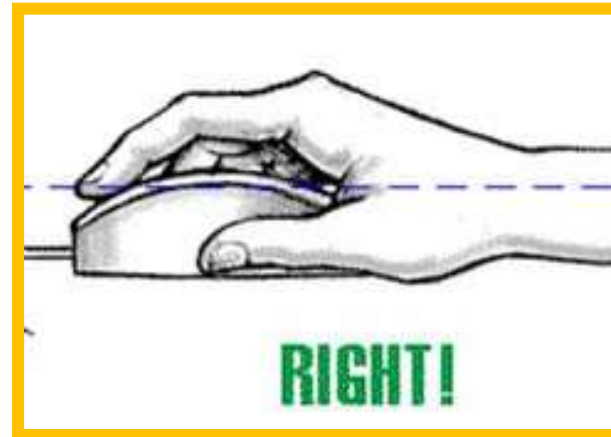
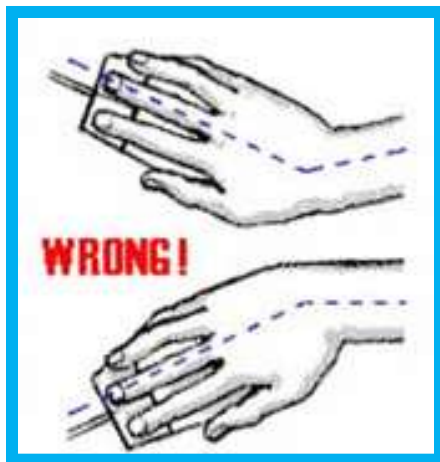
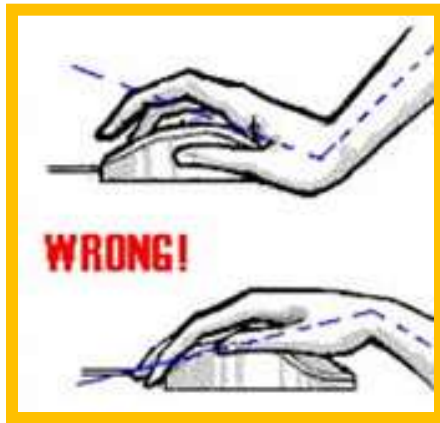
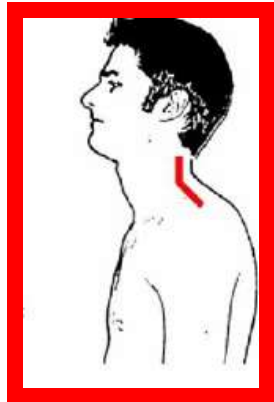
### Periféricos – **teclado** (localização)



# Ergonomia

## Postos de trabalho com meios informáticos

### Periféricos – rato(s)



# Ergonomia

## Postos de trabalho com meios informáticos "Porta-documentos"



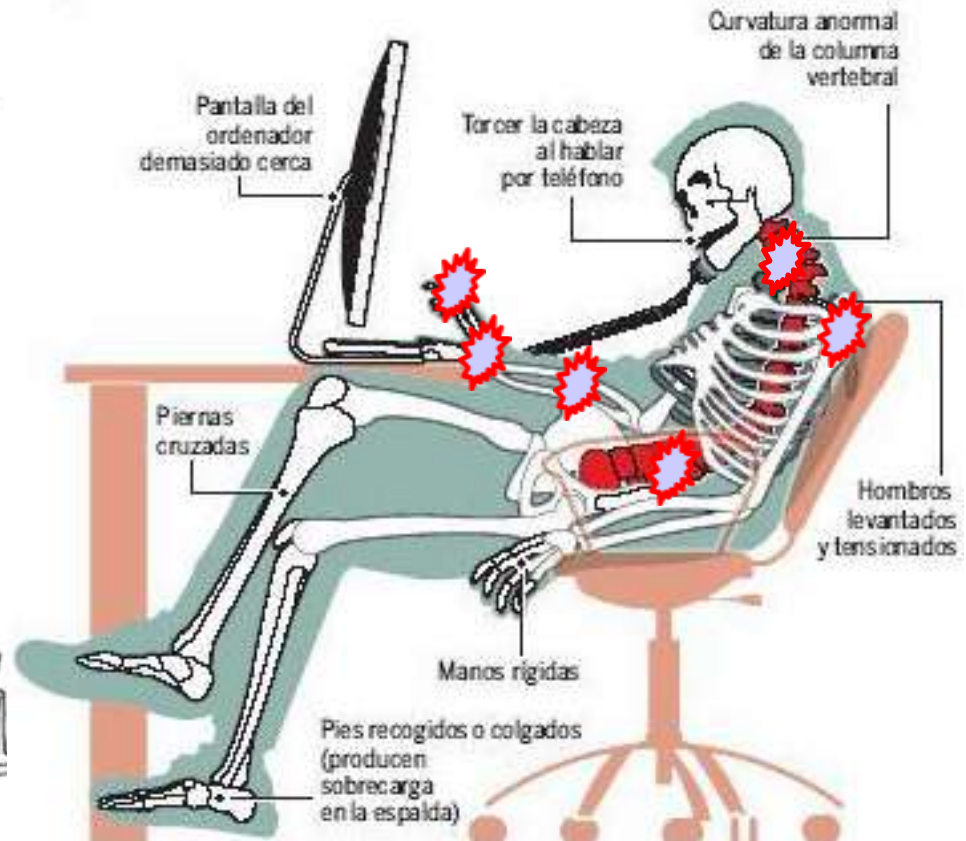
# Ergonomia

## Postos de trabalho com meios informáticos

### Interface operador/computador – utilização incorrecta do monitor (consequências)



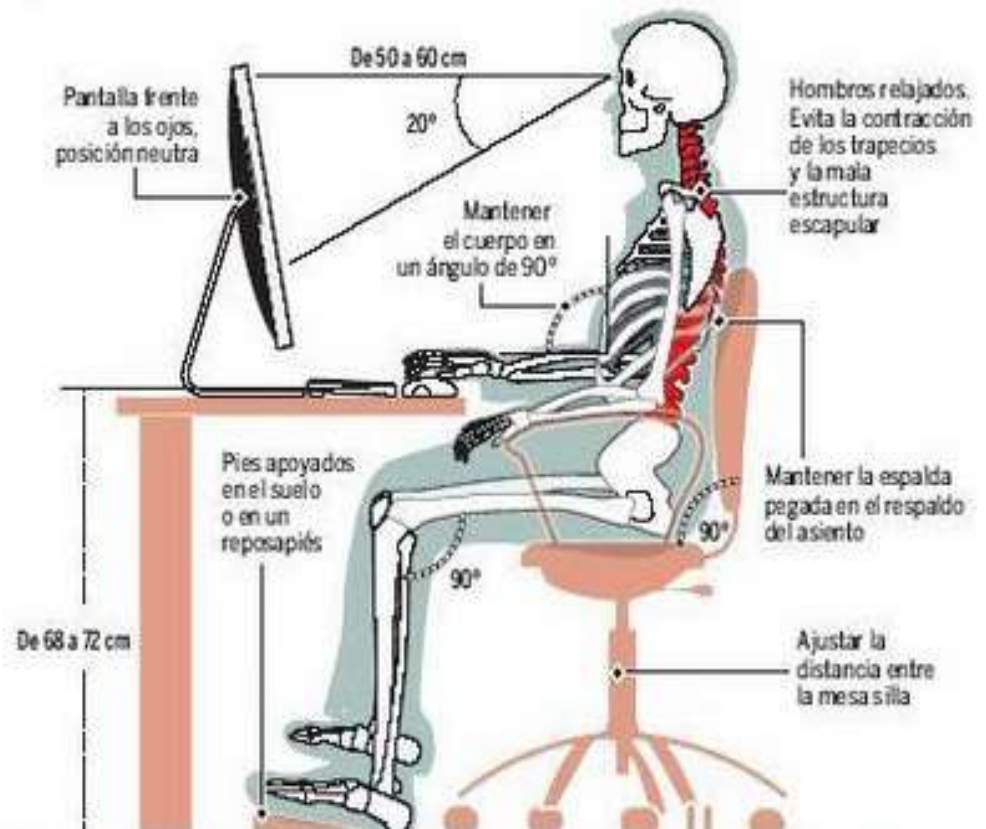
- Localização de dores provocadas por uma má postura e utilização incorrecta dos diferentes elementos necessários ao desempenho das tarefas com meios informáticos.





# Ergonomía

## Postos de trabajo con medios informáticos



# Ergonomia

Postos de trabalho com meios informáticos

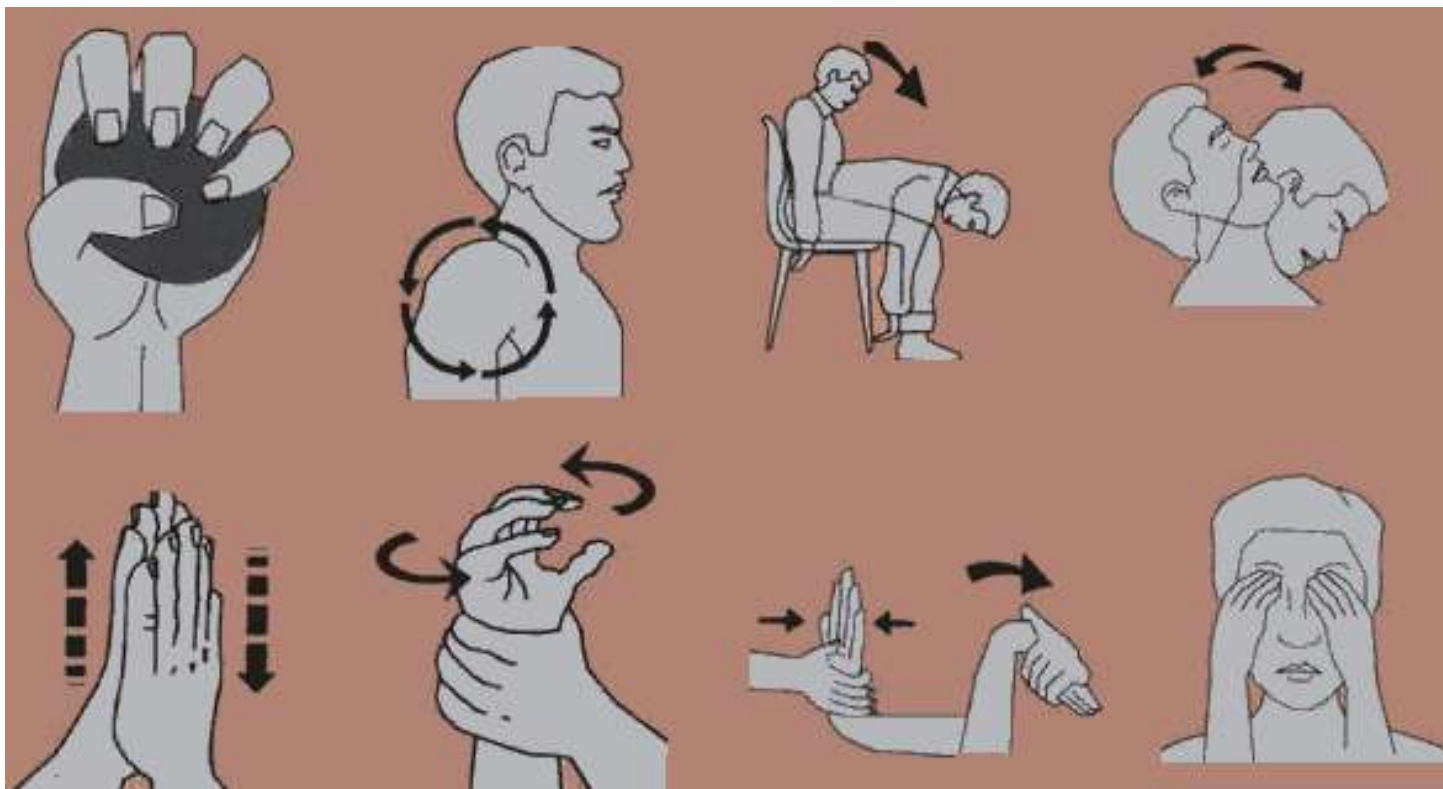
Trabalho com **portátil**



# Ergonomia

## Postos de trabalho com meios informáticos

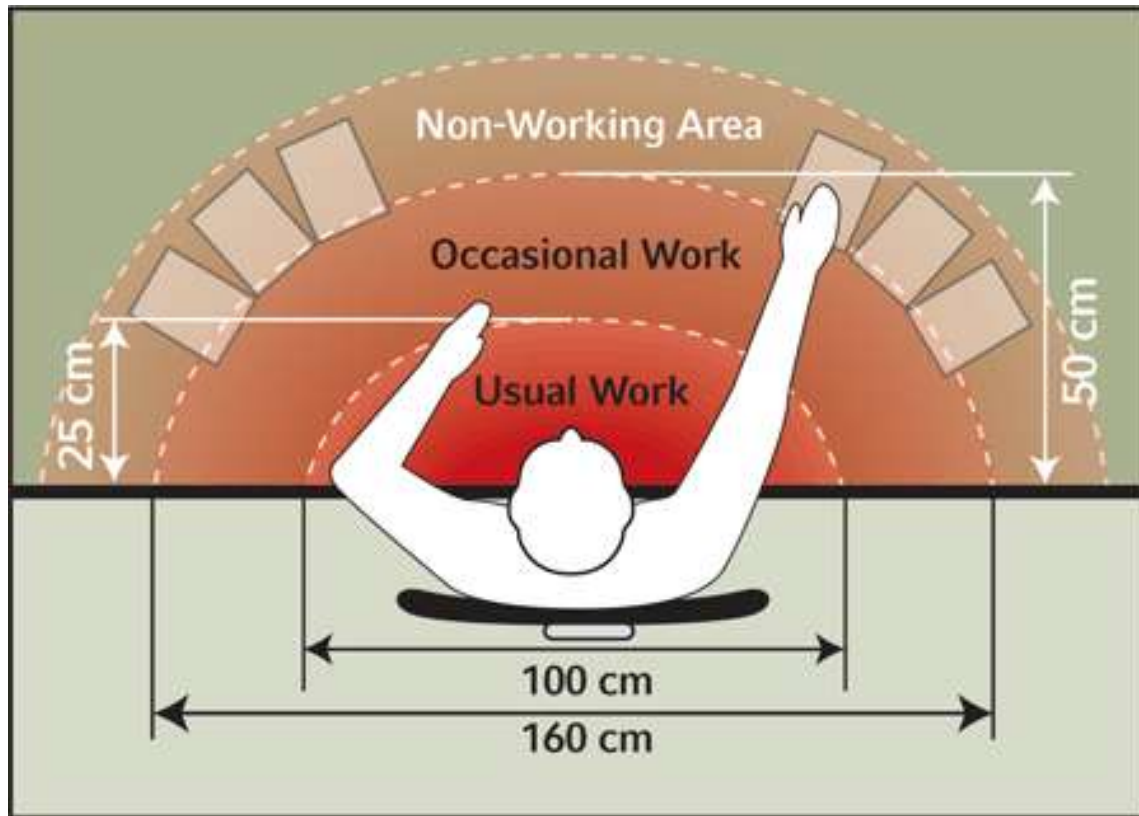
Exemplo de alguns **exercícios físicos compensatórios**, após se permanecer uma hora diante de um computador



# Ergonomia

## Postos de trabalho com meios informáticos

### Anexo



# Ergonomia

## Postos de trabalho com meios informáticos

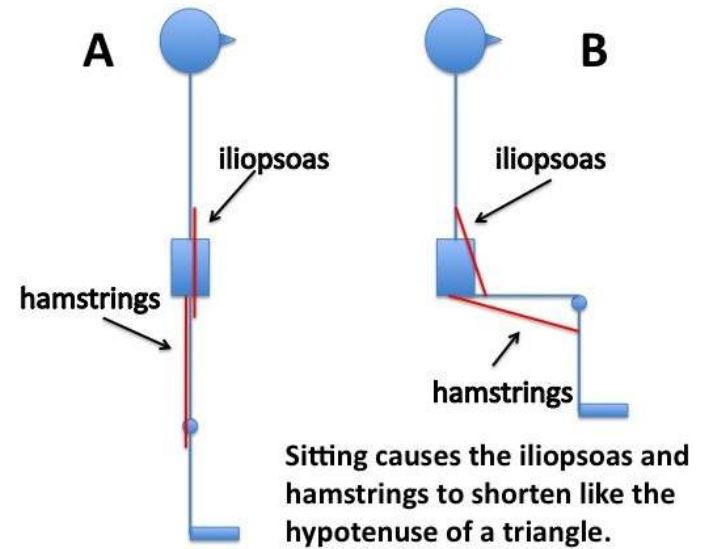
### Anexo



PARTIALLY RELAXED MUSCLE



FULLY RELAXED MUSCLE



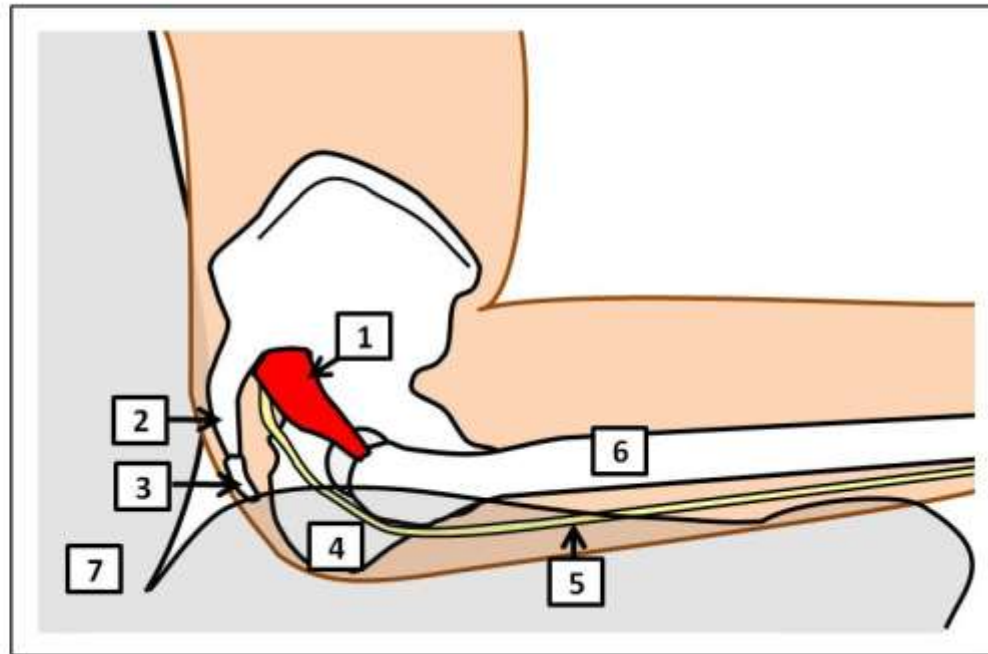
# Ergonomia

## Postos de trabalho com meios informáticos

### Anexo

#### Ergonomic Chairs Press On The Sciatic and Piriformis Nerves

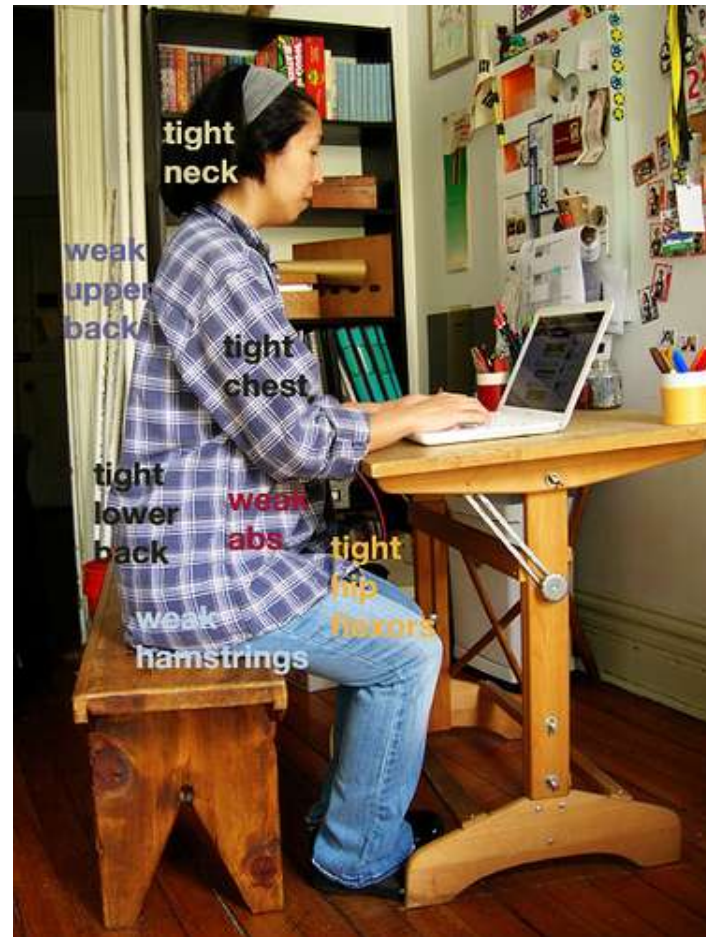
- 1 - Piriformis
- 2 - Sacrum
- 3 - Coccyx
- 4 - Ischium
- 5 - Sciatic nerve
- 6 - Femur
- 7 - Chair padding



# Ergonomia

## Postos de trabalho com meios informáticos

### Anexo



# Ergonomia

## Postos de trabalho com meios informáticos

### Anexo

